

ABSTRAK

Kurangnya motivasi dalam penerapan pola makan sehat menjadi masalah dalam penelitian ini. padahal pola makan sehat sangat penting bagi kebutuhan tubuh untuk melakukan aktivitas fisik. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan motivasi menurunkan berat badan dengan penerapan pola makan sehat pada remaja putri di asrama As-Shiddiqy Kecamatan Wonokromo Surabaya.

Desain penelitian ini Analitik *cross sectional*. Populasinya remaja putri di Asrama As-Shiddiqy Kecamatan Wonokromo Surabaya 21 responden, variabelnya motivasi menurunkan berat badan dan penerapan pola makan sehat besar sampel sebesar 20 responden diambil dengan cara *simple random sampling*. Instrument kuesioner dan lembar observasi. Uji statistik *chi square*, tingkat kemaknaan 0,05.

Hasil dari penelitian motivasi kuat sebagian besar (52,5%) dan sebagian besar (71,4%) juga Tidak Menerapkan Pola Makan Sehat. Hasil Uji *Eksak Fisher* diperoleh $p = 0.149 > \alpha = 0.05$ maka tidak ada hubungan motivasi menurunkan berat badan dengan penerapan pola makan sehat.

Simpulan penelitian ini adalah tidak ada hubungan motivasi menurunkan berat badan dengan penerapan pola makan sehat. Diharapkan Remaja putri dapat menerapkan pola makan sehat dalam kehidupan sehari-hari karena sangat penting bagi tubuh.

Kata Kunci: motivasi, berat badan, penerapan pola makan sehat